

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Penelitian

Di abad ini, Covid-19 telah mengejutkan seluruh dunia. Penyebutan Covid-19 merupakan singkatan dari kata "co" yaitu coron, "vi" untuk virusnya, "d" untuk penyakit, dan "19" yang datang pada 2019 dan pertama kali diidentifikasi pada 31 Desember 2019 (Mulyadi, Prabowo, Salve, & Ayuningsih, 2020). Virus Covid-19 pertama kali terdeteksi di Kota Wuhan, Tiongkok pada bulan Desember 2019 (Mulyadi, Prabowo, Salve, & Ayuningsih, 2020). Penyebaran virus Covid-19 ini secara global di banyak negara dan merupakan ancaman yang serius (Mulyadi, Prabowo, Salve, & Ayuningsih, 2020). Oleh karena itu, WHO menetapkan kasus ini menjadi pandemi. Respon dari pandemi ini, pemerintah di berbagai negara memberikan kebijakan sebagai langkah untuk menekan penyebaran. WHO telah mempromosikan tentang "*physical distancing*" salah satu yang digencarkan untuk menjaga jarak antar individu (Hakam, Levani, & Utama, 2020). Di Indonesia sendiri penyebutannya adalah pembatasan sosial skala besar (PSBB) (Hakam, Levani, & Utama, 2020). Kebijakan ini menyebabkan semua orang terutama remaja beralih pada internet untuk melakukan rutinitas sehari-hari seperti pembelajaran di sekolah, kegiatan keagamaan, bersosialisasi (Mulyadi, Prabowo, Salve, & Ayuningsih, 2020). Internet

dapat menimbulkan berbagai pengaruh dalam kehidupan seseorang yakni positif dan negatif. Dampak positif internet bagi remaja seperti memberi atau menerima informasi baik melalui pesan lewat sms atau *chatting* dan juga sebagai hiburan (Fauziawati dalam Sari, Ilyas, & Ildil, 2017).

Tsitsika *et.al* (Martins, et al., 2019) mengungkapkan bahwa internet menimbulkan berbagai dampak negatif seperti hubungan keluarga kurang baik, hasil belajar menurun, perkembangan emosi tidak berjalan dengan baik, serta jika mengakses internet digunakan secara berlebihan akan menimbulkan adiksi internet. Bulck (Kawabe, Oka, Horiuchi, Ueno, & Ochi, 2016) mengatakan bahwa kurangnya waktu istirahat termasuk salah satu dari dampak negatif adiksi internet. Pecandu internet berselancar hingga larut sampai jam 2, 3, atau 4 pagi dan harus bangun lebih awal untuk pergi sekolah atau bekerja sehingga menyebabkan pola tidur mereka terganggu (Young, 2004). Remaja atau pelajar yang kurang istirahat karena menggunakan internet atau bermain *game online* secara berlebihan akan mudah kelelahan. Selain kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, serta sakit punggung dan nyeri pada tubuhnya juga menjadi pengaruh buruk bagi kesehatan remaja pecandu internet (Kawabe, Oka, Horiuchi, Ueno, & Ochi, 2016).

Remaja cenderung terkena adiksi internet karena remaja belajar mengatur emosi mereka menggunakan internet (Kawabe, Oka, Horiuchi,

Ueno, & Ochi, 2016). Hal ini dimaksudkan bahwa remaja merasa kesulitan mengekspresikan emosinya di dunia nyata sehingga mereka menggunakan internet untuk mengungkapkan emosinya yang tidak tersalurkan di dunia nyata (Oktan, 2011). Riset menunjukkan remaja yang mengalami adiksi internet memiliki lebih banyak kesulitan dalam mengidentifikasi dan mendeskripsikan emosi, memahami reaksi emosional, dan mengendalikan perilaku impulsif mereka dalam menanggapi pengalaman emosional negatif, dan kurang mampu menggunakan strategi regulasi emosi yang efektif dibandingkan remaja yang tidak mengalami adiksi internet (Tsai, Lu, Hsiao, Hu, & Yen, 2020).

Remaja sedang mengalami proses perkembangan pada psikologisnya sehingga rentan terhadap adiksi internet (Kawabe, Oka, Horiuchi, Ueno, & Ochi, 2016). Perkembangan psikologis yang dimaksud adalah proses mencari jati diri (Potter & Perry, 2009). Young (Young & Abreu, 2011) menjelaskan internet berkaitan dengan kemampuan untuk mengekspresikan diri sejati sehingga sangat menarik bagi seorang remaja. Perkembangan psikologis lainnya yaitu remaja membangun hubungan yang lebih matang dengan teman sebayanya (Hurlock, 2003). Remaja yang kurang mampu dalam menjalin hubungan di dunia nyata akan memilih internet dan menganggap interaksi dengan teman-teman online menjadi bagian yang penting dalam kehidupannya (Young & Abreu, 2011).

Young (Martins, et al., 2019) adalah orang yang pertama kali meneliti tentang adiksi internet pada tahun 1996. *American Society of Addiction Medicine* (Hostoveky & Prokop, 2018) menyatakan bahwa adiksi merupakan gangguan kronis yang berpengaruh pada biologis, psikologis, sosial, dan emosional yang terjadi secara terus menerus jika tidak mendapat perawatan yang intensif. Bojic (Hostoveky & Prokop, 2018) menjelaskan adiksi internet ialah adiksi pada pemakaian internet yang berlebihan sehingga berdampak pada berbagai aspek kehidupan seseorang. Young (Kurniasanti, Assandi, Ismail, Nasrun, & Wiguna, 2019) mengungkapkan bahwa adiksi internet merupakan perilaku kompulsif melalui internet yang mengganggu individu dalam kegiatan sehari-hari maupun dalam berinteraksi secara sosial.

Young (Young, 2004) mengatakan bahwa individu yang kecanduan internet durasi waktu yang digunakan yaitu antara 20 hingga 80 jam per Minggu dengan 15 jam persesi *online* pada pecandu internet. Lebih lanjut, Young (Young, 2004) menjelaskan bagi pengguna internet yang sehat durasi yang digunakan hanya sebanyak 8 jam per Minggu dalam mengakses internet.

Young (Young, 2010) menyatakan terdapat lima tipe adiksi internet, yaitu adiksi komputer (bermain *game* di komputer), adiksi informasi yang berlebih (berselancar di web), adiksi pembelian kompulsif (berjudi *online*

atau berbelanja *online*), adiksi seksual dunia maya (pornografi *online*), adiksi hubungan dunia maya (media sosial). Adiksi internet belum dimasukkan ke dalam Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental. Akan tetapi, salah satu tipe adiksi yaitu adiksi *game* terdaftar resmi dari *American Psychiatric Association* (APA) sebagai DSM versi kelima pada tahun 2013 (Kuss & Griffiths, 2011).

Tao *et. al* (Tao, Huang, Wang, Zhang, & Zhan, 2010) menyatakan individu yang mengalami adiksi internet memiliki gejala seperti merasa terhanyut ketika menggunakan internet, merasa cemas ketika tidak memakai internet sehingga menarik diri dari lingkungan sekitar agar bisa menggunakan internet, penggunaan waktu terus meningkat saat memakai internet, tidak peduli terhadap dampak buruk bagi diri, hilangnya minat bersosialisasi, emosi negatif sering muncul, dan menghindari teman ataupun kerabat. Greenfield (Young, 2007) mengemukakan bahwa seseorang yang mengalami adiksi internet cenderung sulit dalam mengatur kegiatan sehari-hari dan hanya akan mementingkan kegiatan *online* mereka. Mereka menutup diri dari lingkungan sosial sekitar seperti keluarga dan teman-teman.

Saat ini, pengguna internet di seluruh dunia selalu mengalami peningkatan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Studi dari 104 negara yang dilakukan oleh *Information and Communication Technologies*

(ICT) pada tahun 2017 mengungkapkan fakta bahwa pengguna internet dari tahun 2001 sampai 2017 semakin meningkat. Angka peningkatan terlihat dari 2001 hanya 485 juta yang memakai internet namun di tahun 2017 mencapai 3578 juta individu. Sejumlah 830 juta pengguna internet berusia 15-24 tahun atau dengan kata lain sebagian besar internet digunakan oleh kaum muda (Fernandez, 2018). Data dari *Internet World Stats* pada bulan Juni 2019 menunjukkan penduduk di benua Asia adalah pengguna internet terbesar pertama di seluruh dunia dengan persentase sebanyak 55%. Remaja di Asia lebih tinggi kemungkinan mengalami adiksi internet daripada di Amerika Serikat atau Eropa karena mereka lebih suka mengekspresikan diri di dunia maya (Kurniasanti, Assandi, Ismail, Nasrun, & Wiguna, 2019). Oberst *et.al* mengatakan remaja di Asia cenderung mengalami adiksi internet dan menimbulkan masalah kesehatan yang serius (Husain & Pontes, 2019).

Indonesia merupakan negara yang berada pada urutan ke 4 terbanyak pengguna internet di seluruh dunia (Stats, 2019). Survei pada tahun 2020 yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa sebesar 196 juta dari 266 juta total populasi penduduk di Indonesia adalah pengguna internet. Sementara itu, penduduk di provinsi DKI Jakarta terhitung 85% dari total penduduk Indonesia sebagai pengguna internet kedua terbanyak di Pulau Jawa. Pengguna internet

tertinggi diduduki oleh rentang usia 15-19 tahun atau usia remaja dengan persentase 91% dan hanya 9% yang tidak menggunakan internet. Perkiraan waktu yang paling banyak digunakan pengguna internet di Indonesia yaitu lebih dari 8 jam lebih dalam sehari dengan alasan utama tiga teratas yaitu membuka sosial media, komunikasi lewat pesan, dan games (APJII, 2020).

Fenomena adiksi internet menjadi topik permasalahan menarik sehingga cukup banyak diteliti oleh para peneliti. Dalam penelitian yang dilakukan di Turki menunjukkan bahwa dari 328 pelajar sebanyak 52 pelajar mengalami adiksi internet. Pelajar yang mengalami adiksi internet parah sebanyak 30 orang dan 22 orang berada pada level rendah (Ozturk, Bektas, Ayar, Oztornaci, & Yagci, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Zhou *et. al* (Zhou, Li, Li, & Wang, 2017) pada 998 remaja China sebanyak 47,1% laki-laki dengan rentang usia 12 tahun-19 tahun menunjukkan bahwa rata-rata durasi waktu mereka menggunakan internet di hari sekolah biasanya selama 2 jam 23 menit sedangkan di hari libur mencapai 4 jam 58 menit.

Hasil survei adiksi internet yang dilakukan di SMA Negeri 2 Nganjuk provinsi Jawa Timur (Rachmawati, 2018) menggambarkan bahwa dari 215 siswa terdapat 12 siswa masih menggunakan internet dengan normal, 142 siswa adiksi ringan, 58 siswa adiksi sedang, dan 3 siswa adiksi tinggi. Sementara itu, gambaran penelitian adiksi internet yang dilakukan di SMA Negeri Jatinangor provinsi Jawa Barat (Novianty, Sriati, & Yamin, 2019)

memperlihatkan bahwa siswa yang tidak terkena adiksi internet sejumlah 89 orang, adiksi rendah sejumlah 118 orang, adiksi sedang sejumlah 62 orang, dan tidak ada yang adiksi berat. Penelitian mengenai adiksi internet di SMK 1 Surakarta provinsi Jawa Tengah (Tanjungsari, 2017) ditemukan bahwa dari 100 responden yang mengalami adiksi sebesar 66 orang diantaranya 33 pelajar adiksi ringan, 27 pelajar adiksi sedang, dan 6 pelajar adiksi berat.

Penelitian yang dilakukan Darmayantie (Syahputri, 2018) pada 250 orang dengan usia 18-40 tahun di Indonesia. Hasilnya yaitu terdapat sebanyak 153 orang berada di adiksi internet level rendah, sebanyak 76 orang berada di adiksi level sedang, dan sebanyak 21 orang berada di adiksi level tinggi. Simanjuntak (Simanjuntak, 2017) meneliti adiksi internet pada 66 mahasiswa kedokteran di Universitas Sumatera Utara menunjukkan bahwa sebesar 47 mahasiswa terkena adiksi internet ringan, 18 mahasiswa terkena adiksi internet sedang, dan 1 mahasiswa terkena adiksi internet tinggi. Sementara itu, akses situs internet yang paling sering digunakan yaitu sosial media.

Gunarsa dan Mappiare (Putro, 2017) menjelaskan remaja pertengahan memiliki keinginan besar dalam mencoba hal baru. Selain itu, usia remaja pertengahan sangat memerlukan hubungan pertemanan sehingga berusaha untuk mencari teman baru. Hal baru dan pencarian teman bisa didapatkan melalui internet yang akan menyebabkan mereka



pada adiksi. Peneliti tertarik untuk mengambil responden remaja pertengahan atau peserta didik SMA Negeri di provinsi Jakarta karena hasil survei, ciri remaja pertengahan, dan juga peneliti telah menelusuri berita di laman google yang menunjukkan tentang adiksi internet di Jakarta. Berita dari Kompas.com (Pranita, 2019) yang berisi tentang wawancara kepada Dr. Kristiana Siste yang melakukan penelitian mengenai adiksi internet. Wawancara membahas fakta mengenai sebesar 31,4% dari remaja SMP dan SMA di Jakarta mengalami adiksi internet dan hasil ini merupakan yang tertinggi dibandingkan kota-kota lain di Asia. Berita yang ditulis oleh Imam Bachtiar (Bachtiar, 2020) menjelaskan seorang remaja laki-laki (CCS) asal Jakarta Barat yang berusia 18 tahun mengalami adiksi internet. Remaja yang berinisial CCS tersebut kesehariannya hanya bermain *game online*. Dampak adiksi internet yang terjadi pada CCS adalah berani menyakiti orang lain yaitu menusuk ibunya sendiri dengan menggunakan gunting. Data yang paling terbaru mengenai adiksi internet pada remaja adalah wawancara yang dilakukan oleh suara.com kepada Dr. Kristiana Siste yang berisi bahwa terdapat peningkatan adiksi internet pada remaja selama di masa pandemi. Hasil penelitian selama April hingga Juni 2020 menunjukkan bahwa adanya peningkatan adiksi internet hingga 19,3 persen. Sebanyak 2.933 remaja di 33 Provinsi, 59 persen di antaranya mengaku mengalami peningkatan durasi online per hari dengan rata-rata perharinya 11 jam. Siste menjelaskan bahwa tidak hanya di Indonesia, namun di negara lain juga

mengalami peningkatan meskipun tidak separah di Indonesia. Selain itu, ia juga menambahkan jika penggunaan internet tidak akan menjadi kecanduan jika tujuannya untuk proses akademik (Rossa, 2020).

Manfaat penelitian yang penulis rancang adalah untuk memberikan informasi berupa bahayanya adiksi internet bagi remaja SMA bagi ilmu bimbingan dan konseling terutama guru BK atau konselor sekolah. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Caldwell yaitu guru BK perlu untuk menangani masalah terkait adiksi (Caldwell & Cunningham, 2010). Dewi menjelaskan bahwa guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan bimbingan konseling kepada peserta didik yang mengalami adiksi internet untuk mengantisipasi dan menangani adiksi internet. Mulai dari layanan dasar yaitu memberikan asesmen untuk melihat sejauh mana adiksi internet yang dialami peserta didik (Dewi & Saryanto, 2017). Guru BK juga bisa berkolaborasi dengan tenaga profesional terkait dampak negatif adiksi internet yaitu menyebabkan kelelahan mata dengan mengadakan seminar pada peserta didik melalui *zoom* dengan menghadirkan dokter spesialis mata untuk menjelaskan bahaya adiksi internet (Yandi, 2017). Apabila peserta didik sudah mengalami kecanduan yang parah maka guru BK memberikan layanan responsif berupa konseling individu atau konseling kelompok kepada peserta didik yang mengalami adiksi internet (Dewi & Saryanto, 2017). Penelitian yang penulis rancang pada bagian isinya bisa

digunakan sebagai gambar atau informasi terkait adiksi internet dan hasil penelitian dapat digunakan sebagai data asesmen oleh guru BK. Guru bimbingan dan konseling dapat memanfaatkan data tersebut untuk menindaklanjuti peserta didik yang mengalami adiksi internet pada level tinggi agar mendapat layanan konseling. Berdasarkan latar belakang masalah dan penjelasan mengenai adiksi internet yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk mengetahui “Adiksi Internet pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Negeri di Jakarta pada Masa Pandemi Covid-19”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Permasalahan penelitian yang dapat diidentifikasi oleh peneliti yaitu internet memberi dampak negatif kepada pengguna salah satunya yaitu adiksi. Selain itu, pengguna internet aktif dari usia remaja pertengahan yaitu 15-18 tahun.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dalam melakukan penelitian, pembatasan masalah yang akan digunakan yaitu sebagai berikut:

1. Adiksi internet adalah perilaku adiktif pada internet yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan juga interaksi sosial.
2. Remaja yang dimaksud adalah peserta didik Sekolah Menengah Atas Negeri di wilayah Jakarta.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat ditarik sebuah rumusan masalah yaitu “Bagaimana adiksi internet pada peserta didik Sekolah Menengah Atas Negeri di Jakarta pada masa pandemic covid-19?”

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoretis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan pemahaman terhadap adiksi internet serta bermanfaat dalam bidang bimbingan konseling bagi konselor atau guru bk yaitu mendapatkan informasi untuk adiksi internet sehingga bisa menerapkan layanan bimbingan dan konseling.

##### **2. Manfaat Praktik**

###### **a. Manfaat Bagi Peserta Didik**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi terkait adiksi internet.

###### **b. Manfaat Bagi Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan bagi masyarakat terutama orangtua untuk memberikan perhatian lebih kepada anaknya atau mengontrol perilaku anaknya.

###### **c. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan lagi mengenai penelitian dengan menambah variabel lainnya atau dapat juga memberikan pencegahan atau penanganan adiksi internet dengan pendekatan konseling.

